

4月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

◆4月◆給食目標
みんなで協力して準備や片付けをしよう

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質		
	小学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g	中学校	830	27.0~41.5g

4月の予定

※天久小※

- ・8日：給食なし
- ・9~12日：1年生給食なし

※安岡中※

- ・8日：1年給食なし
- ・9日：給食なし

新1年生給食開始

- ・中学は10日から
- ・小学は15日からです。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

	8(月) 中学2,3年のみ	9(火) 天久小のみ	10(水) 中1給食開始	11(木)	12(金)
こんだて	フルーツポンチ 麦ごはん ハヤシライス	フルーツポンチ 麦ごはん ハヤシライス	祝いデザート(中学) オレンジ(小学) クレープイリチー 黒米ゆかりごはん 中身汁	ホイコーロー とうふシューマイ 麦ごはん 中華コーンスープ	チキナーチャンプルー 納豆 くるま麩のナゲット きびごはん かしわ
一口メモ	進級おめでとうございます。給食時間前には、ていねいに手をあらって活動しましょう。	進級おめでとうございます。フルーツポンチには、もちがはいっています。よくかんでたべましょう。	今日から中学校1年生の給食が始まります。今日は琉球料理のお祝い献立です。	しるものを、くばるさいには、しょっかんを、ていねいにまぜてくばりましょう。	なっとうの、タレのふくろは学級です。ていねいにまぜてくばりましょう。
小学校	E 625 P 18.3 F 14.6	E 530 P 19.4 F 18.1	E 512 P 16.6 F 13.1	E 535 P 22.8 F 16.0	
中学校	E 747 P 21.0 F 16.1	E 618 P 22.8 F 19.2	E 628 P 20.1 F 14.6	E 687 P 30.9 F 19.5	

	15(月) 小1給食開始	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	祝いデザート(小学) オレンジ(中学) コールスローサラダ 麦ごはん チキンカレー	ポテトサラダ やさしいメンチカツ スパゲッティナポリタン	ごぼうサラダ ちくわの磯辺焼き げんまいごはん 肉じゃが	うむくじてんぶら あつあげとやさしい くふあじゅーしー ゴマサラダ	りんご もずく丼 さつまいものごま 麦ごはん サラダ
一口メモ	小学校1年生の給食がはじまります。みなさんの大好きなカレーライスです。	スパゲッティナポリタンには6しゅるいのやさしいが入っています。	ごぼうには、しょくもつせんいのおなかの調子をよくするはたらきがあります。	毎月第3木曜日は、琉球料理の日です。昔の人たちの知恵と工夫がたくさんはっています。	沖縄はもずくの生産が、全国第1位です。太陽の光をあび、ミネラルがたっぷりです。
小学校	E 646 P 19.4 F 21.2	E 585 P 23.4 F 25.0	E 645 P 21.3 F 21.8	E 641 P 17.2 F 22.7	E 611 P 16.4 F 18.5
中学校	E 754 P 22.1 F 23.0	E 695 P 28.4 F 28.8	E 801 P 27.2 F 25.1	E 694 P 18.7 F 24.4	E 721 P 18.7 F 20.8

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	春キャベツのビタミンサラダ さばのてりやき たけのこごはん	やさしいコロッケ 焼きそば カミカミ根菜サラダ	ルクジュールとチリメンのマリネ てりやき肉団子 黒糖パン チキンのクリームシチュー	ひじきいため きびなごのからあげ きびごはん じゃがいものみそ汁	ぎょうざ パンサンスー ごはん マーボーどうふ
一口メモ	春キャベツとは、早春から初夏にかけてとれるキャベツのことです。	カミカミサラダには、かみごたえのある「ごぼう・だいこん・きゅうり」が入っています。	ルクジュールは、昔の那覇市首里の地域で食べられていた、あつあげとうふです。	きびなごは、頭からしっぽまで食べられる魚です。よくかんで食べましょう。	パンサンスーとは、やさしいをほそながく切ったサラダことです。
小学校	E 554 P 23.1 F 16.4	E 564 P 18.4 F 27.5	E 641 P 26.7 F 22.8	E 527 P 21.1 F 14.6	E 640 P 24.2 F 23.7
中学校	E 613 P 26.4 F 19.5	E 680 P 22.0 F 32.3	E 728 P 30.2 F 25.4	E 624 P 24.2 F 16.1	E 776 P 28.7 F 27.3

29(月) 昭和の日

30(火)

オレンジ
ごもくきんぴら
さばのしおこうじやき
ごはん アーサーどうふ

沖縄の海でとれたアーサーです。磯の香りがします。ぜひ、においも感じてください。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

小学校	E 540 P 23.7 F 16.4	E 590 P 23.7 F 16.4	E 641 P 26.7 F 22.8	E 527 P 21.1 F 14.6	E 640 P 24.2 F 23.7
中学校	E 754 P 22.1 F 23.0	E 695 P 28.4 F 28.8	E 801 P 27.2 F 25.1	E 694 P 18.7 F 24.4	E 721 P 18.7 F 20.8